

Petunjuk Latihan Meditasi ANAPANASATI | Ven. Pa-Auk Sayadaw AKSES TERHADAP NAPAS

Pedoman dasar untuk mengembangkan konsentrasi: ada 2 (dua) jenis meditasi, yaitu *Samatha* dan *Vipassana*. *Samatha* adalah pengembangan konsentrasi. *Vipassana* adalah pengembangan kebijaksanaan. Di antara keduanya, *Samatha* merupakan landasan yang penting untuk *Vipassana*. Oleh karena itu, dalam **Khanda Vagga Samyutta** dan **Sacca Samyutta**, Sang Buddha mengatakan:

“**Samadhiṃ bhikkhave bhavetha, samahito bhikkhave bhikkhu yathabbutaṃ pajanati.**”

Yang artinya: “Para Bhikkhu, kalian seharusnya mengembangkan konsentrasi. Para Bhikkhu, jika kalian telah mempunyai cukup konsentrasi, kalian dapat mengerti fenomena sebagaimana adanya.”

Jadi, para pemula dianjurkan pertama kali melatih *Samatha* untuk mengembangkan konsentrasi yang kuat dan dalam. Kemudian mereka dapat melatih *Vipassana* dan melihat fenomena keberadaan yang sesungguhnya.

Ada 40 cara melatih *Samatha*. Di antara cara-cara yang ada, kami biasanya mengajarkan *Ānāpānasati* kepada pemula, perhatian pada napas, karena kebanyakan meditator berhasil dengan cara ini. Dalam **Samyutta Nikāya**, Sang Buddha mengemukakan tentang *Ānāpānasati* seperti ini: “Para Bhikkhu, konsentrasi melalui perhatian akan pernapasan ini, ketika sering dikembangkan dan dilatih, akan menjadi damai dan tertinggi. Ini merupakan keyakinan yang membahagiakan dan murni dan ini melenyapkan dan menenangkan pikiran-pikiran buruk yang jahat segera sesudah pikiran-pikiran itu muncul.

Dalam **Visudhimagga**, disebutkan bahwa perhatian akan pernapasan sebagai subjek meditasi adalah yang utama di antara berbagai macam subjek meditasi dari semua Buddha, (beberapa) Pacceka Buddha, dan (beberapa) murid-murid Buddha sebagai dasar untuk mencapai keunggulan dan keyakinan yang membahagiakan di sini dan saat ini.”

Jadi, kalian sebaiknya mempunyai keyakinan yang kuat atas subjek meditasi ini dan melatihnya dengan sungguh-sungguh.

Sekarang saya ingin memperkenalkan kalian langkah-langkah dasar untuk melatih *Ānāpānasati*.

Langkah Pertama: Duduklah yang tegak dan wajar. Rilekskan seluruh badan. Kalian boleh memilih postur duduk yang kalian suka. Tidak perlu menyilangkan kaki jika kalian menganggapnya sulit. Kalian boleh duduk dengan kedua kaki tidak saling menindih di lantai. Duduk di atas jok dengan ketebalan yang sesuai akan membuat kalian merasa nyaman dan membuat kalian dapat dengan mudah meluruskan tubuh sebelah atas. Rilekskan tubuh kalian bagian demi bagian, dari kepala sampai ke kaki. Yakinkan bahwa tidak ada ketegangan di setiap bagian tubuh kalian. Jika kalian merasa tegang di bagian tubuh tertentu, cobalah untuk melepaskan ketegangan itu dengan tetap rileks dan wajar. Ketegangan di bagian apa pun dari tubuh akan menimbulkan ketidaknyamanan dan sakit setelah kalian duduk untuk waktu yang lama. Yakinkan untuk merilekskan seluruh tubuh setiap kali kalian mulai duduk meditasi.

Langkah Kedua: Singkirkan semua pikiran, termasuk semua kekhawatiran dan rencana. Kalian sebaiknya merenungkan pada fakta bahwa semua hal yang berkondisi adalah tidak kekal. Hal-hal ini tidak akan berjalan sesuai dengan keinginan-keinginan kalian, tapi akan mengikuti arah perjalanannya sendiri. Tidak berguna melekat padanya. Akan bijaksana jika kalian dapat menyingkirkannya sejenak ketika kalian sedang melatih meditasi.

Kapan saja kalian terlena dalam pikiran-pikiran, kalian sebaiknya mengingatkan diri sendiri bahwa sekaranglah saat yang penting bagi kalian untuk membebaskan diri dan menetapkan batin kalian pada objek meditasi, yaitu pernapasan. Jika kalian memikirkan sesuatu yang penting dan pikiran itu muncul di batin kalian dan kalian pikir bahwa kalian harus mengingat-ingatnya, janganlah memikirkan hal itu ketika kalian sedang duduk bermeditasi.

Jika kalian sungguh-sungguh ingin berhasil dalam *Ānāpānasati*, kalian harus menyingkirkan semua objek-objek lain. Beberapa meditator ingin mengembangkan konsentrasi, namun mereka tidak dapat melepaskan kemelekatannya pada banyak hal duniawi. Akibatnya, batin mereka menjadi gelisah karena selalu mengembara antara napas dan objek-objek duniawi. Mereka mungkin mencoba keras untuk menenangkan batin mereka tetapi tidak berhasil karena mereka tidak dapat melepaskan kemelekatannya terhadap objek-objek yang lain. Kemelekatannya itu menjadi halangan pada kemajuan meditasi mereka. Jadi sangat penting membuat ketetapan hati yang kuat untuk menghentikan semua pikiran-pikiran yang lain ketika kalian sedang bermeditasi.

Langkah Ketiga: Biasakan diri dengan napas melalui latihan yang berulang-ulang. Setelah kalian yakin bahwa tubuh kalian bebas dari ketegangan dan batin kalian telah bebas, kalian sebaiknya mengarahkan batin kalian ke tempat sentuhan napas masuk dan napas keluar. Yaitu daerah di antara lubang hidung dan bibir atas kalian, termasuk daerah yang berada tepat di bawah lubang hidung dan daerah di antara kedua lubang hidung sebelah luar. Cobalah rasakan napas di daerah ini, setelah kalian merasakan napas, cobalah pertahankan batin kalian pada hal itu dan sadar padanya sepanjang waktu. Kalian sebaiknya mencoba mengetahui napas alamiah secara objektif, seolah-olah kalian adalah seorang penonton. Jangan mengatur atau mengontrol napas alamiah, tetapi hanya mengetahui napas sebagaimana adanya. Jika kalian mengontrol napas, kalian mungkin merasakan ketidaknyamanan di dada kalian.

Pada tingkat ini, tujuan kalian adalah mengenal napas. Kalian dapat mencapai tujuan ini dengan melatihnya berulang-ulang. Kapan saja pikiran-pikiran muncul di batin kalian, abaikan saja pikiran-pikiran itu dan kembalikan batin kalian pada napas. Tidak ada gunanya melepaskan kemarahan pada pikiran-pikiran atau pada diri kalian sendiri. Kalian sebaiknya menerima bahwa munculnya pikiran-pikiran dalam batin adalah suatu fenomena yang wajar dan sebaiknya tidak terlena pada pikiran-pikiran itu. Dengan mengabaikan pikiran-pikiran, kalian membuat diri kalian terlepas dari pikiran-pikiran. Dan dengan selalu mengetahui napas, kalian membuat diri kalian terbiasa dengan napas itu.

Kalian harus melatih ini lagi dan lagi beberapa kali sebelum kalian menyempurnakan konsentrasi kalian. Kalian harus melatihnya pada setiap postur tubuh. Jangan menghentikan latihan kalian ketika meditasi duduk kalian selesai. Ketika kalian membuka mata, rilekskan kaki-kaki kalian, bangun, dan seterusnya, cobalah lanjutkan mengenal napas. Ketika kalian sedang berdiri, berjalan, berbaring, dan seterusnya, cobalah untuk selalu mengenal napas kalian.

Jangan biarkan batin kalian mengambil objek-objek yang lain. Jadikan jeda waktu dalam latihan kalian makin lama makin sedikit. Akhirnya hampir tidak ada jeda waktu dan kalian terus bermeditasi dengan tidak terputus. Kalian harus berlatih dengan rajin dan tekun dengan menggunakan cara ini, sejak saat kalian bangun di pagi subuh sampai jatuh tertidur di malam hari. Jika kalian mengerjakannya, kalian sepertinya akan berhasil mencapai konsentrasi Jhana pada retreat ini. Itulah mengapa Sang Buddha mengatakan bahwa *Anāpānasati* sebaiknya banyak dikembangkan dan dilatih.

Kalian harus sabar dan tekun. Setiap saat sesudah batin kalian kembali ke napas, lanjutkan dengan hanya mengetahui napas itu. Jangan tegang. Jangan tergesa-gesa berkonsentrasi pada napas sebelum kalian terbiasa dengannya. Jika kalian melakukannya seperti itu, kalian akan merasakan ketegangan karena kalian tidak dapat berkonsentrasi pada napas dengan benar. Jika ketegangan meningkat, itu akan mengganggu meditasi kalian. Hal ini seperti kalian tidak dapat bersahabat dengan kenalan yang sedang mengganggu kepala kalian, tetapi kalian dapat bersahabat dengan seorang teman lama. Dengan cara yang sama, ketika kalian belum terbiasa dengan napas, kalian tidak dapat berkonsentrasi padanya dengan benar. Hanya sesudah kalian terbiasa dengannya, baru kalian dapat berkonsentrasi padanya dengan benar. Jadi pada tingkat ini, cukup hanya dengan mengetahui napas.

Meditator-meditator mungkin mengalami salah satu dari dua masalah pada tingkat ini. Satu masalah adalah bahwa mereka merasakan napas yang kasar. Hal lainnya adalah mereka merasa sulit untuk merasakan napas.

Ketika napas menjadi kasar, meditator sebaiknya memperhatikan hanya pada napas yang ada di daerah yang dilewati, sebagaimana yang telah diterangkan sebelumnya, atau yang disebut titik sentuh, tanpa mengikuti jalannya napas ke dalam tubuh atau keluar. Jika meditator mengikuti jalan napas masuk dan keluar, dia tidak akan dapat menyempurnakan konsentrasinya.

Salah satu dari perumpamaan yang ada dalam *Visudhimagga* adalah perumpamaan tentang seorang penjaga gerbang. Seorang penjaga gerbang tidak menaruh perhatian pada orang-orang (yang telah ada) di dalam dan di luar kota, tetapi hanya memeriksa setiap orang ketika mereka tiba di pintu gerbang. Dengan cara yang sama, napas-napas yang telah masuk ke dalam dan telah pergi keluar bukanlah urusan meditator. Objeknya adalah hanya pada napas yang tiba pada titik sentuh, pintu gerbang.

Hal lain yang harus diperhatikan adalah bahwa kalian sebaiknya tidak menekankan pada karakteristik dari 4 unsur pada napas. Maksudnya adalah kalian sebaiknya tidak menekankan pada unsur keras, kasar, berat, lembut, halus, dan ringan pada napas, yang semuanya adalah karakteristik-karakteristik dari unsur tanah. Kalian sebaiknya tidak

menekankan gerakan mengalir dan merekat dari napas, yang merupakan karakteristik-karakteristik dari unsur air. Kalian sebaiknya tidak menekankan unsur panas dan dingin dari napas, yang merupakan karakteristik-karakteristik dari unsur api. Kalian sebaiknya tidak menekankan gerakan mendorong dan menopang dari napas, yang merupakan karakteristik-karakteristik dari unsur angin. Jika kalian menekankan karakteristik-karakteristik yang lain juga makin lama makin jelas di tubuh kalian dan ini akan mengganggu konsentrasi kalian. Apa yang kalian sebaiknya lakukan adalah hanya mengetahui napas itu saja. Kalian sebaiknya tahu napas secara keseluruhan, sebagai konsep umum, alih-alih menekankan karakteristik khusus apa pun.

Pada kasus yang lain, meditator menemukan kesulitan untuk merasakan napas. Dia sebaiknya mengerti bahwa dia masih bernapas. Alasan bahwa dia tidak dapat merasakan napas adalah bahwa napas itu halus dan dia tidak terbiasa dengan napas yang halus. Dia sebaiknya mempertahankan batinnya pada daerah sentuh yang telah disebutkan di atas dengan batin yang tenang tetapi tetap sadar. Dan dia sebaiknya sadar pada fakta bahwa dia masih bernapas. Hanya mengetahui bahwa dia masih bernapas sudah cukup. Jika dia sadar dan waspada, lambat laun dia akan dapat mengetahui napas yang halus, jika dia mencoba terus, dia akan terbiasa untuk berkonsentrasi pada napas yang halus. Itu akan sangat berguna baginya dalam mengembangkan konsentrasi yang dalam.

Ketika mencoba untuk terbiasa pada napas, kalian sebaiknya mengikuti jalan tengah, yang artinya adalah mengedepankan usaha yang cukup. Jangan memakai terlalu banyak usaha, karena itu dapat menciptakan banyak masalah, seperti ketegangan, sakit kepala, dan ketegangan mata. Jangan menggunakan usaha terlalu sedikit, karena kalian mungkin tersesat pada mimpi siang hari atau jatuh tertidur. Jika kalian lebih baik menyesuaikan usaha pada tingkat di mana kalian cukup waspada untuk selalu tahu napas.

Langkah Keempat: Fokus pada napas. Ketika kalian dapat memperhatikan napas terus menerus selama 15 sampai 20 menit, kalian telah agak terbiasa dengan napas. Pada saat itu, kalian boleh mulai memfokuskan atau berkonsentrasi pada napas. Pada tingkat sebelumnya, ketika kalian sadar pada napas, kalian juga tahu daerah sentuh. Tetapi pada tingkat ini, kalian mencoba untuk mempersempit bidang perhatian dengan memfokuskan hanya pada napas. Dengan melakukan hal itu, batinmu akan menjadi lebih terkonsentrasi. Tetapi, jika kalian melakukannya terlalu dini, yaitu sebelum kalian cukup terbiasa dengan napas, kalian akan merasa bahwa ketegangan akan menyatu di wajah kalian.

Langkah Kelima: Berkonsentrasi pada napas sepanjang perjalanan napas itu (seluruh napas). Ketika kalian dapat berkonsentrasi terus menerus pada napas selama lebih dari 30 menit, konsentrasi kalian agak baik. Kalian boleh mencoba berkonsentrasi pada napas sepanjang perjalanan napas itu. Ini berarti bahwa kalian berkonsentrasi pada napas masuk sejak awal mulainya sampai akhirnya pada titik yang sama. Kemudian kalian berkonsentrasi pada napas keluar sejak awal mulainya sampai akhirnya, pada titik yang sama. Dengan cara ini, konsentrasi kalian makin lama akan makin tajam, makin dalam karena tidak ada jeda bagi batin untuk mengembara.

Jika kalian tekun dalam melatihnya, konsentrasi kalian lambat laun akan menjadi stabil. Ketika kalian dapat berkonsentrasi pada napas secara terus menerus selama lebih dari 1 jam pada setiap meditasi duduk, setidaknya 4 meditasi setiap hari, selama lebih dari 3 hari, kalian mungkin segera mendapatkan bahwa napas kalian menjadi **Nimitta**, tanda konsentrasi.

Ini adalah langkah-langkah dasar untuk melatih *Ānāpānasati*. Kalian sebaiknya mengingat setiap langkah dan melatihnya.

Kalian sebaiknya berhenti berbicara, terutama di kamar tidur, kecuali pada saat interview dan pada keperluan yang mendesak. Mengadakan retreat meditasi seperti ini bukan persoalan mudah. Panitia dan para volunteer melakukan segala usaha untuk menyiapkan segala sesuatunya bagi berlangsungnya meditasi ini. Para donatur mendanakan keperluan-keperluan dengan harapan agar setiap meditator berhasil dalam meditasi supaya mereka dapat membagi kebajikan. Jadi ada banyak hal supaya kalian bermeditasi dengan rajin.

Tetapi, jangan mengharapkan segala sesuatunya sempurna. Kalian sebaiknya menghargai setiap ketidaknyamanan yang kalian telah terima dan mentolerir segala ketidaknyamanan yang kalian mungkin hadapi. Alih-alih mengeluh, selalu satukan batin kalian dengan napas kalian. Mulailah lakukan sekarang.

Semoga kalian semua berhasil dalam meditasi.